

# わは歯ニュース ～9月号～

朝・晩はずいぶん涼しくなりましたが、日中はまだ汗ばむ陽気の日もあります。  
昨年の10/9に新潟県の糸魚川では観測史上初の35.1℃を記録していますが、今年の暑さはいつまで続くのでしょうかね。

脱水症になるのは夏の話・・・ではありません



夏場は汗をよくかくので、もちろん誰もが水分補給に心がけます。

気を付けなければならないのが、これからの季節。夏のように大量の汗はかかないものの、私たちが思っている以上に、水分はカラダから出ていってしまっているのです。

普通に生活しているだけで、1日2500mlもの水分が失われているのです。

その内訳は、季節や体格などによって多少の誤差はありますが

汗 = 100ml 尿や便 = 1500ml 不感蒸泄 (ふかんじょうせつ) = 900ml

適切な水分補給ができていなければ年中、脱水症になるリスクはあるということです。

生命を維持するために欠かせないのが、水分と塩分。

脱水症とは水分と電解質(イオン)が失われた状態なので、単なる水の不足ではないのです。

※塩分は水に溶けると電解質になります

成人の体重の約60%、乳幼児で約70%、高齢者でも約50%は体液(水分)と言われます。

脱水症がカラダに悪いのは・・・

水分が減ると血液の量が減り、血圧が下がる



消化管の血流減少 = 食欲不振

脳の血流減少 = 集中力低下

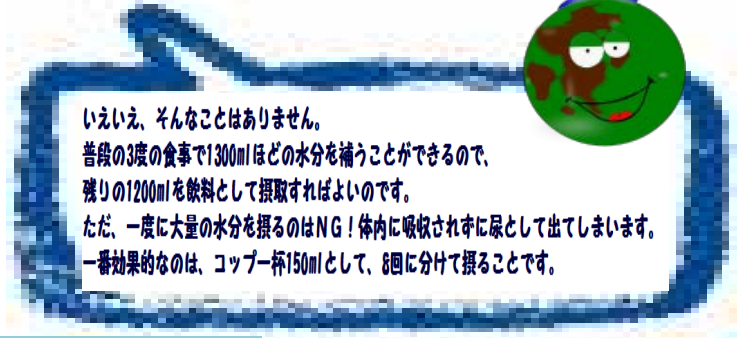
電解質が減ると浸透圧が維持できない



脚がつったり、しびれや脱力がおこる

など、カラダにさまざまなダメージをもたらすからです

1日に2500mlも飲むの!?



いえいえ、そんなことはありません。

普通の3度の食事で1300mlほどの水分を補うことができるので、残りの1200mlを飲料として摂取すればよいのです。

ただ、一度に大量の水分を摂るのはNG! 体内に吸収されずに尿として出てしまいます。一番効果的なのは、コップ一杯150mlとして、6回に分けて摂ることです。

お知らせ

院長がラジオ番組に  
出演しま〜す !!



(MEGARYUプロフィール)  
岐阜県出身の2人組しげユニット  
MEGARYUの1人。  
アルバムリリースの他、TVや  
ラジオ番組の制作やMC、イベントMC、  
ファッションブランドプロデュース  
などなど・・・  
日本全国で幅広く活動されています。

ぎふちゃん(1431KHZ) 毎週月曜日 22時～、30分間の放送

MEGARYUのRYUREXさん司会の、

「RYU 道的にゆっこ～」という番組の「GET WILD」のコーナー。

9月の4週にかけて放送されます。

どんなトークが聴けるのでしょうか・・・ おたのしみに



担当 : こんどう

# 酸触症

虫歯菌がつくり出す酸が歯を溶かし、歯に穴があいてしまう「虫歯」に対し、  
飲食物に含まれる酸や、逆流性食道炎や摂食障害の嘔吐による胃酸で、歯の表面である  
エナメル質が徐々に溶けていく症状

ご存知の方も多いと思いますが、『虫歯』『歯周病』に続く第3の口腔疾患で、近年増加しつつ  
あります。

かつては仕事に酸を使う方の職業病としてみられていましたが、最近は酸を含む飲食物が増えたこと  
による生活習慣病として注目されています。

6人に1人は「酸触歯」とも言われるほどで、誰にでも起こりうる歯の疾患となってきました。

## 症状としては・・・

溶ける範囲が広く浅いため、気付きにくい。徐々に溶けていくため、知覚過敏の症状が  
出ることがある。



透明感が増す  
象牙質が透けて見える  
前歯の先端が欠ける  
黄色っぽくなる  
艶がなくなる

実は、おいしいと感じるものはほとんど酸性で、中性は味がなく、アルカリ性は苦いのです。

酸性の強い飲食物は歯科的にはオススメしたくありませんが、健康の観点では重要な役割を担っ  
ているものも多いので、予防方法を参考に、上手に取り入れていただきたいものです。

## 予防法は・・・

歯が酸にさらされる時間を極力  
少なくすることがポイント



- よく噛んで食べる → 酸性～中性にしてくれる唾液の  
分泌 up で、歯の再石灰化を促進
- 酸性食品のダラダラ摂取をしない
- 酸性食品摂取後はうがいをする
- 歯磨きは30分～1時間ほど待ちましょう  
(まずは、中和してくれる唾液の力にまかせましょう)  
→ 柔らかくなったエナメル質をかえて  
傷つける原因となる
- ストローを使って、歯面に触れないようにする
- ハミガキは、エナメル質を保護する成分を含む歯磨剤を選ぶ
- ハミガキ後は、有効成分まで洗い流さないため、あまりしっか  
りゆすがない。
- 就寝前に酸性食品の摂取は控える  
→ 就寝中は唾液の量が減るため

熱中症予防のため  
スポーツドリンクを  
こまめに飲んでいる

大好きなコーラは  
いつでも飲めるよう  
ペットボトルで・・・

毎日ジョギングして黒酢  
を飲み、朝食にはたっぷり  
サラダとグレープフルーツ。  
食後はすぐ歯磨き



これでは、酸触歯への道まっしぐら



皮肉なことに、  
美容・健康志向が高く真面目な方ほど  
「酸触歯」になりやすいとも言われています

はま歯科医院  
〒501-6224 岐阜県羽島市正木町大浦79-2  
tel&fax 058-394-4662  
E-mail info@ham-dent.com  
ホームページ http://www.ham-dent.com/  
診療時間 平日 9:30～13:00 15:00～18:30  
土曜日 9:30～13:00 14:30～17:30  
休診日 日曜日・祝祭日・木曜日